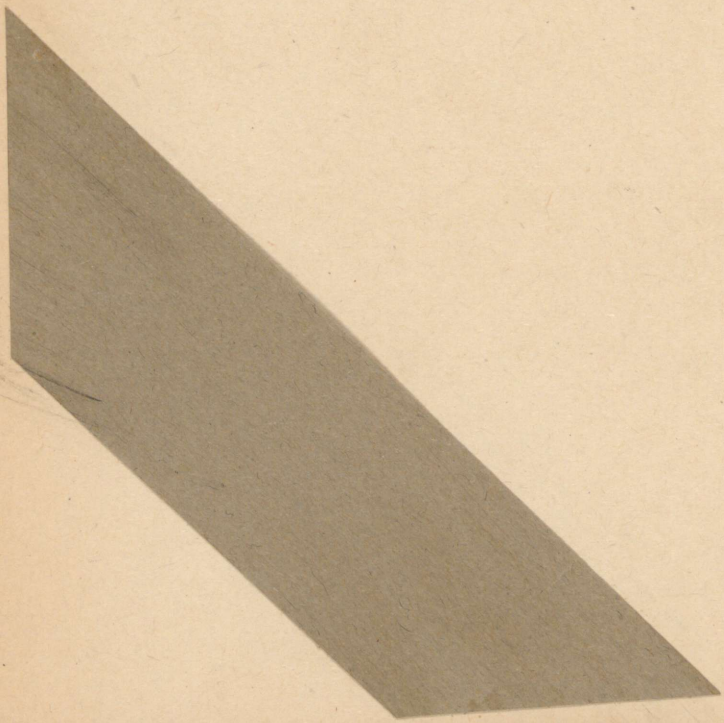


VÕRKPAALL

PROGRAMMID
KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVIDE
SEKTSIOONIDELE



20680 III

VÕRKPALL

PROGRAMMID KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVIDE
SEKTSIOONIDELE

*Heaks kiidetud NSV Liidu Ministrite Nõukogu
juures asuva Kehakultuuri- ja Spordikomitee Sportmängude
Valitsuse poolt*

EESTI RIIKLIK KIRJASTUS
TALLINN 1955

Originaali tiitel:
Программа для секций
коллективов физической культуры
Волейбол

Государственное издательство
«Физкультура и спорт»

Москва 1954

2

Tartu Riikliku Ülikooli
Raamatukogu

29489

Tõlkinud V. Lenk

Programmi koostasid J. V. Stalini nimelise Keha-
lise Kasvatuse Instituudi Sportmängude Kateedri
õppejõud A. G. Airijants ja V. M. Golomazov.

SISUKORD

Sissejuhatus	3
I. Võrkpalliseksiooni ülesanded	5
II. Oppe-treeningtundide organiseerimine	5
III. Planeerimine ja arvestus	7
IV. Õppematerjal	18
Teooria	18
Praktika	25
V. Organisatsioonilised ja meetodilised juhised	38

SISSEJUHATUS

Nõukogude Liidu Kommunistliku Partei XIX kongressi direktiivides NSV Liidu arendamise viienda viie aasta plaani kohta nähakse ette kehakultuuri ja spordi edasiarendamise kindlustamine.

Need kongressi juhtnõõrid ja meie partei Keskkomitee otsus 27. detsembrist 1948. a. kehakultuuriliikumise massilisuse arendamise ning nõukogude sportlaste meisterlikkuse taseme tõstmise kohta kohustavad kehakultuuri- ja spordikomiteesid, vabatahtlike spordiühingute nõukogusid, ettevõtete, asutuste, kolhooside, sovhooside, masina-traktori-jaamade ja õppeasutuste kehakultuurikollektiive:

1. Põhjalikult parandama meie maa elanikkonna kehalise kasvatuse olukorda, nõukogude kehakultuurlaste kasvatamist terveteks, kehaliselt igakülgseks arenenud, karastatud, julgeteks, distsiplineeritud ja algatusvõimelisteks kommunismiehitajateks, Nõukogude riigi tõelisteks patriootideks, kes on valmis tööks ja meie kodumaa kaitseks, ning on piiritult ustavad kommunistliku partei üritusele.

2. Kindlustama töötajate laiade hulkade edasise kaasa-tõmbamise süstemaatilisele kehakultuuri ja spordi harrastamisele.

3. Otsustavalt tõstma nõukogude sportlaste saavutuste taset, kindlustama nende poolt maailmarekordide püstitamise ja esikohtade saavutamise maailmas tähtsamatel spordialadel.

Nende ülesannete täitmine nõuab õppe-kasvatustöö taseme igakülgset paremaks muutmist kehakultuurikollektiivide sektsioonides.

Kehakultuurikollektiivide sektsioonid peavad oma töös:

a) pidevalt püüdma süstemaatilisele õppe-treeningtööle kaasa tõmmata hulgaliselt noori ja täiskasvanuid;

b) korraldama õppetööd sektsioonides aastaringsest, taotledes õppe-treeningtundide järjekindlust ja süstemaatilistust;

c) pöörama erilist tähelepanu õppe-treeningtundidest osavõtjate igakülgse kehalise ettevalmistuse tugevdamisele VTK kompleksi normide sooritamise alusel;

d) kindlustama õppe-treeningtundides järjekindla kehalise koormuse taseme tõusu;

e) pidevalt täiustama õppe-treeningtundidest osavõtjate tehnilist ja taktikalist meisterlikkust;

f) süstemaatiliselt korraldama spordivõistlusi ja kindlustama seksiooni liikmete aktiivse osavõtu oma kollektiivi, spordiühingu, rajooni, linna kalenderplaanis ettenähtud võistlustest;

g) kindlustama õppe-treeningtundidest osavõtjate süstemaatilise arstliku kontrolli läbimise;

h) pidevalt korraldama kasvatustööd õppe-treeningtundidest osavõtjate hulgas, taotlema vajalikku distsipliini ja organiseeritust;

i) suurendama nõudlikkust instruktorite, treenerite ja ühiskondliku aktiivi suhtes õppe-treeningtöö organiseerimisel ja läbiviimisel.

Programmide ülesandeks on kehtestada ühtsed põhimõtted õppe-treening- ja kasvatustöö organiseerimiseks kehakultuurikollektiivide seksioonides ning osutada abi instruktoritele, treeneritele ja ühiskondlikule aktiivile õppe-treeningtöö kvaliteedi tõstmisel.

Seksioonide programmid on kohustuslikud kõikidele NSV Liidu isetegevuslikele kehakultuuriorganisatsioonidele. Vastavalt kehakultuurikollektiivi töö konkreetsetele tingimustele võib teha vajalikke muudatusi seksiooni õppe-treeningtöö sisus, säilitades seejuures antud programmi põhilised printsiibid ja suunad.

Kõik märkused ja ettepanekud programmi kohta tuleb saata NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuva Kehakultuuri- ja Spordikomitee programmi-metoodilisse osakonda aadressil: Москва, Скатертный пер., 4.

I. VÖRKPELLISEKTSIOONI ÜLESANDED

Kehakultuurikollektiivide võrkpallisektsioonide põhiülesanneteks on:

1. Noorte ja täiskasvanute hulgaline kaasatõmbamine süstemaatilisele võrkpallimängu harrastamisele.

2. Õppe-treeningtundidest osavõtjate tervise tugevdamine, nende igakülgne kehaline arendamine ja ettevalmistamine «Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks» märgi normide sooritamiseks.

3. Sektsiooni tööst osavõtjatest kvalifitseeritud võrkpallurite-järgusportlaste ettevalmistamine.

4. Õppe-treeningtundidest osavõtjate kasvatamine nõukogude patriotismi vaimus, ustavuse vaimus meie kodumaale ja Nõukogude Liidu Kommunistliku Partei üritustele.

5. Õppe-treeningtundidest osavõtjate kaasatõmbamine ühiskondlikule tegevusele võrkpallimängu arendamisel ning aktiivsematest võrkpalluritest ühiskondlike instruktore ja spordikohtunike ettevalmistamine.

II. ÕPPE-TREENINGTUNDIDE ORGANISEERIMINE

Võrkpallisektsiooni võetakse vastu kõiki võrkpallimänguga tegelda soovijaid: mehi, naisi, noormehi ja neidusid alates 17. eluaastast. Sektsiooni juurde võib moodustada alaealiste võistkondi (14—16-aastased).

Sektsiooni võetakse vastu arstliku kontrolli läbinud ning arsti poolt õppe-treeningtundidesse lubatud isikuid.

Põhiline vastuvõtt sektsiooni toimub ettevalmistava perioodi algul (septembris), kuid sektsiooni võib uusi liikmeid vastu võtta ka teisel aastaajal.

Õppe-treeningtundide läbiviimiseks moodustatakse 8—10-liikmelised võistkonnad.

Võistkondade arv määratakse kindlaks olenevalt sekt-

siooni liikmete üldarvust, nende spordijärgust, vanusest ja soost.

Õppe-treeningtunnid toimuvad võistkondades üldtarvitava skeemiga tunni vormis. Peale seksiooni tunniplaanis ettenähtud õppe-treeningtundide antakse õppe-treeningtundidest osavõtjatele süstemaatiliselt ülesandeid iseseisvaks ja detailsemaks üksikute võrkpallimängu tehnika elementide läbitöötamiseks ning kehalise ettevalmistuse tõstmiseks.

Õppe-treeningtundides ja võistlustel tuleb lahendada terve rida kasvatuslikke ülesandeid.

Nendeks ülesanneteks on: õppe-treeningtundidest osavõtjate kasvatamine nõukogude patriotismi vaimus, armastuse ja ustavuse vaimus kommunistlikule parteile, õppe-treeningtundidest osavõtjates sotsialistliku suhtumise kasvatamine töösse ja ühiskondlikku omandisse, teadliku distsipliini ja organiseerituse, kollektivismi, sõprustunde, seltsimehelikkuse, tugeva tahte ja kindla iseloomu kasvatamine.

Nende ülesannete lahendamisel peavad treenerid ja instruktorid oma töö nii korraldama, et õppe-treeningtunnid ja võistlused oleksid kasvatavad.

Õppe-treeningtunni õigeaegne algus, organiseeritud ja kvaliteetne läbiviimine, nõudlikkus õppe-treeningtunnist osavõtjate suhtes, täpne ilmumine võistlustele ja võistlusmääruste range täitmine, instruktori (treeneri) isiklik eeskuju jne. peavad olema õppe-treeningtundidest osavõtjate kasvatamise tähtsamaks vahendiks.

Kehakultuurikollektiivi nõukogu ja seksiooni büroo poolt läbiviidav kasvatustöö peab toimuma ka väljaspool õppe-treeningtunde ja võistlusi vestluste, loengute, ettekannete, ekskursioonide korraldamise, muuseumide, näituste, teatrite, kino külastamise, võrkpalliseksiooni liikmete koosolekute, ühiskondlike kohustuste täitmise vormis, kusjuures tuleb osa võtta ühiskondlik-poliitiliste ürituste ettevalmistamisest ja läbiviimisest jne.

Kogu kasvatustöö peab toimuma kooskõlas ettevõtte, asutuse või õppeasutuse, kuhu kuulub kehakultuurikollektiiv, partei, ametiühingu- ja komsomoliorganisatsioonide parteipoliitilise ja massilise kultuuritöö plaanidega.

Kõik seksiooni tööst osavõtjad peavad alluma süstemaatilisele arstlikule kontrollile vastavalt NSV Liidu

Ministrite Nõukogu juures asuva Kehakultuuri- ja Spordikomitee ning NSV Liidu Tervishoiuministeeriumi poolt kehtestatud korrale.

III. PLANEERIMINE JA ARVESTUS

Õppe-treeningtunnid võrkpalliseksioonis peavad toimuma aastaringselt, kooskõlas antud programmi juhiste ja õppematerjaliga, mis on arvestatud mängijate ettevalmistamiseks kuni esimese spordijärguni (kaasa arvatud).

Õppe-treeningtundide planeerimine võrkpalliseksioonis peab toimuma antud programmis toodud õppeplaani ja õppetundide jaotusgraafikute alusel vastavalt kehakultuurikollektiivi töö tingimustele.

Õppe-treeningtundide või võistluste läbiviimisel peavad instruktorid ja treenerid, lähtudes sektsiooni ees seisvatest üldistest ülesannetest, õppe-treeningtundidest osavõtjate igakülse kehalise arengu, nende tervise tugevdamise ning tahteliste ja moraalsete omaduste kasvatamise alusel kindlustama:

Kolmandaks järguks ettevalmistamisel. VTK kompleksi I astme normide sooritamise. Võrkpallimängu tehnika aluste omandamise rünnakul ja kaitses. Osavõtu klassifikatsioonivõistlustest ja III spordijärgu nõuete täitmise.

Teiseks järguks ettevalmistamisel. Varem läbivõetud materjali täiustamise, raskemate võrkpallimängu tehniliste ja taktikaliste võtete õppimise. VTK kompleksi II astme normide sooritamise. Osavõtu võistlustest ja II spordijärgu nõuete täitmise.

Esimeseks järguks ettevalmistamisel. Võrkpallimängu tehnika ja taktika täiustamise. VTK kompleksi II astme normide sooritamise (või kordussooritamise). Osavõtu võistlustest spordiürituste kalenderplaani järgi ja I spordijärgu nõuete täitmise.

Õppe-treeningprotsess koosneb igal aastal kahest tsüklist: sügis-talvisest ja kevad-suvisest. Igas tsüklis on kolm perioodi — ettevalmistav, põhi- ja üleminekuperiood.

Õppe-treeningtunnid planeeritakse arvestades seda perioodiseerimist. Igal perioodil on oma ülesanded ja vahendid.

PERIOODIDE ÜLESANDED

SÜGIS-TALVINE TSÜKKEL

Ettevalmistav periood (september — november):

1. Üldine kehaline ettevalmistus ja VTK kompleksi normide sooritamine.
2. Tehniline ja taktikaline ettevalmistus.
3. Võistkondade organiseerimine ja komplekteerimine.

Põhiperiood (detsember — märts):

1. Tehnilise, taktikalise ning tahtelise ja moraalse ettevalmistuse taseme tõstmine.
2. Kõrge treeneeritusastme saavutamine.
3. Osavõtt võistlustest.
4. VTK kompleksi normide sooritamiseks ettevalmistamine ja normide sooritamine.

Üleminekuperiood (aprill):

1. Saavutatud üldise kehalise ettevalmistustaseme hoidmine ja täiustamine teiste spordialade harrastamise teel.
2. Võrkpallimängu tehnika täiustamine.
3. VTK kompleksi normide sooritamiseks ettevalmistamine ja normide sooritamine.

KEVAD-SUVINE TSÜKKEL

Ettevalmistav periood (mai):

1. Üldise kehalise ettevalmistustaseme edasine tõstmine ja VTK kompleksi normide sooritamine.
2. Tehnika ja taktika edasine täiustamine.
3. Võistkonna kokkumängu tõstmine õppe-treeningtundide protsessis ja sõprusmängudes.

Põhiperiood (juuni — august):

1. Tehnilise, taktikalise ning tahtelise ja moraalse ettevalmistatuse edasine täiustamine.
2. Õppe-treeningtundidest osavõtjate treeneerituse ja võistkondade kokkumängu tõstmine.
3. Osavõtt võistlustest.
4. VTK kompleksi normide sooritamine.

Kevad-suvisel tsüklil toimuvad õppe-treeningtunnid ilma üleminekuperioodita seoses spordiürituste kalenderplaanis ettenähtud võistluste kuhjumisega.

Mängijate ettevalmistamiseks kasutatakse järgmisi vahendeid: teoreetilised õppetunnid, rivi- ja üldarendavad

Kehakultuurikollektiivi võrkpallisektsiooni õppeplaan

Õppe-treeningtundide sisu	Õppegruppide nimetused		
	algajad	III järk	II järk
Teooria			
1. Kehakultuur ja sport NSV Liidus.	2	2	2
2. Lühike ülevaade võrkpallimängu ajaloo- st NSV Liidus ja selle edasiarendamise ülesanded.	1	1	1
3. Lühiaandmed inimorganismi ehitusest ja funktsioonidest. Kehaliste harjutuste mõju õppe-treeningtundidest osavõt- jate organismile.	1	1	1
4. Võrkpalluri hügieen. Arstlik kontroll, enesekontroll. Spordivigastuste välti- mine. Esmaabi.	1	1	1
5. Võrkpallimängu tehnika ja taktika alused.	2	4	4
6. Võrkpallurite õpetamise ja treeningu metoodika alused.	1	2	4
7. Võistlusmäärused. Võistluste organi- seerimine ja läbiviimine.	1	2	2
8. Sisustus, inventar ja selle hooldamine.	1	1	—
9. Ülesanded mängijatele enne võistlusi ja toimunud mängude analüüs.	6	8	9
Kokku tunde	16	22	24
Praktika			
1. Riviharjutused. Üldine kehaline ette- valmistus ja VTK kompleksi normide sooritamine. Võrkpallurite eriharju- tused.	110	100	86
2. Õpetamine ja treening. Võrkpalli- mängu tehnika ja taktika täiustamine.	156	156	206
3. Võrkpallivõistlused.	24	28	30
Kokku tunde	290	284	322
Üldse tunde	306	306	346

Näitlik õppetundide jaotuse graafik

Perioodid ja kuud	Sügis-talvine			
	Ettevalmistav			
	septem-ber	oktoo-ber	novem-ber	detsem-ber
Õppe-treeningtundide sisu				
Teooria				
1. Kehakultuur ja sport NSV Liidus.	1	—	—	1
2. Lühike ülevaade võrkpallimängu ajaloost NSV Liidus ja selle edasiarendamise ülesanded.	—	1	—	—
3. Lühiaandmed inimorganismi ehitusest ja funktsioonidest. Kehaliste harjutuste mõju õppe-treeningtundidest osavõtjate organismile.	1	—	—	—
4. Võrkpalluri hügieen. Arstlik kontroll, enesekontroll. Spordivigastuste vältimine. Esmaabi.	1	—	—	—
5. Võrkpallimängu tehnika ja taktika alused.	—	1	—	—
6. Võrkpallurite õpetamise ja treeningu metodika alused.	—	—	—	—
7. Võistlusmäärused. Võistluste organiseerimine ja läbiviimine.	—	—	—	1
8. Sisustus, inventar ja selle hooldamine.	1	—	—	—
9. Ülesanded mängijatele enne võistlusi ja toimunud mängude analüüs.	—	—	—	—
Kokku tunde	4	2	—	2
Praktika				
1. Riviharjutused. Üldine kehaline ettevalmistus ja VTK kompleksi normide sooritamine. Võrkpallurite eriharjutused.	12	12	10	10
2. Õpetamine ja treening. Võrkpallimängu tehnika ja taktika täiustamine.	10	12	14	14
3. Võrkpallivõistlused.	—	—	—	—
Kokku tunde	22	24	24	24
Üldse tunde	26	26	24	26

algajate grupile (esimene õppeaasta)

tsükkel				Kevad-suvine tsükkel				Üldse tunde
põhi			ülemineku	ettevalmis-tav	põhi			
jaanuar	veeb-ruar	märts			aprill	mai	juuni	
—	—	—	—	—	—	—	—	2
—	—	—	—	—	—	—	—	1
—	—	—	—	—	—	—	—	1
—	—	—	—	—	—	—	—	1
—	—	—	—	1	—	—	—	2
—	—	—	—	1	—	—	—	1
—	—	—	—	—	—	—	—	1
—	—	—	—	—	—	—	—	1
1	1	1	—	—	1	1	1	6
1	1	1	—	2	1	1	1	16
6	6	10	16	10	6	6	6	110
15	13	13	10	10	15	15	15	156
4	4	2	—	2	4	4	4	24
25	23	25	26	22	25	25	25	290
26	24	26	26	24	26	26	26	306

Näitlik õppetundide jaotuse graafik

Perioodid ja kuud	Sügis-talvine			
	Ettevalmistav			
	septem-ber	oktoo-ber	novem-ber	detsem-ber
Õppe-treeningtundide sisu				
Teooria				
1. Kehakultuur ja sport NSV Liidus.	1	—	—	—
2. Lühike ülevaade võrkpallimängu aja-loost NSV Liidus ja selle edasiarendamise ülesanded.	—	1	—	—
3. Lühiaandmed inimorganismi ehitusest ja funktsioonidest. Kehaliste harjutuste mõju õppe-treeningtundidest osavõtjate organismile.	1	—	—	—
4. Võrkpalluri hügieen. Arstlik kontroll, enesekontroll. Spordivigastuste vältimine. Esmaabi.	1	—	—	—
5. Võrkpallimängu tehnika ja taktika alused.	—	1	1	—
6. Võrkpallurite õpetamise ja treeningu meetodika õpetamise alused.	—	—	1	—
7. Võistlusmäärused. Võistluste organi-seerimine ja läbiviimine.	—	—	—	2
8. Sisustus, inventar ja selle hooldamine.	1	—	—	—
9. Ülesanded mängijatele enne võistlusi ja toimunud mängude analüüs.	—	—	—	1
Kokku tunde	4	2	2	3
Praktika				
1. Riviharjutused. Üldine kehaline ette-valmistus ja VTK kompleksi normide sooritamine. Võrkpallurite eriharju-tused.	12	12	8	6
2. Õpetamine ja treening. Võrkpalli-mängu tehnika ja taktika täiustamine.	10	12	14	13
3. Võrkpallivõistlused.	—	—	—	4
Kokku tunde	22	24	22	23
Üldse tunde	26	26	24	26

III järgu grupile (teine õppeaasta)

tsükkel				Kevad-suvine tsükkel				Üldse tunde
põhi			ülemineku	ettevalmis-tav	põhi			
jaanuar	veeb-ruar	märts			aprill	mai	juuni	
—	—	—	1	—	—	—	—	2
—	—	—	—	—	—	—	—	1
—	—	—	—	—	—	—	—	1
—	—	—	—	—	—	—	—	1
—	—	—	—	2	—	—	—	4
—	—	—	1	—	—	—	—	2
—	—	—	—	—	—	—	—	2
—	—	—	—	—	—	—	—	1
1	1	1	—	1	1	1	1	8
1	1	1	2	3	1	1	1	22
6	6	13	11	8	6	6	6	100
15	13	10	13	11	15	15	15	156
4	4	2	—	2	4	4	4	28
25	23	25	24	21	25	25	25	284
26	24	26	26	24	26	26	26	306

Näitlik õppetundide jaotuse graafik

Periodid ja kuud	Sügis-talvine			
	Ettevalmistav			
	septem-ber	oktoo-ber	novem-ber	detsem-ber
Oppe-treeningtundide sisu				
Teooria				
1. Kehakultuur ja sport NSV Liidus.	1	—	—	—
2. Lühike ülevaade võrkpallimängu aja-loost NSV Liidus ja selle edasiarendamise ülesanded.	—	1	—	—
3. Lühiaandmed inimorganismi ehitusest ja funktsioonidest. Kehaliste harjutuste mõju õppe-treeningtundidest osavõtjate organismile.	1	—	—	—
4. Võrkpalluri hügieen. Arstlik kontroll, enesekontroll. Spordivigastuste vältimine. Esmaabi.	1	—	—	—
5. Võrkpallimängu tehnika ja taktika alused.	—	1	1	—
6. Võrkpallurite õpetamise ja treeningu meetodika alused.	1	1	—	—
7. Võistlusmäärused. Võistluste organi-seerimine ja läbiviimine.	—	1	1	—
9. Ülesanded mängijatele enne võistlusi ja toimunud mängude analüüs.	—	—	1	1
Kokku tunde	4	4	3	1
Praktika				
1. Riviharjutused. Üldine kehaline ette-valmistus ja VTK kompleksi normide sooritamine. Võrkpallurite eriharju-tused.	10	8	4	4
2. Õpetamine ja treening. Võrkpalli-mängu tehnika ja taktika täiustamine.	12	14	15	17
3. Võrkpallivõistlused.	—	—	2	4
Kokku tunde	22	22	21	25
Üldse tunde	26	26	24	26

II järgu grupile (kolmas õppeaasta)

tsükel			Kevad-suvine tsükel					Üldse tunde
Põhi			Ülemineku	Ettevalmis- tav	Põhi			
jaanuar	veeb- ruar	märts	aprill	mai	juuni	juuli	august	
—	—	—	1	—	—	—	—	2
—	—	—	—	—	—	—	—	1
—	—	—	—	—	—	—	—	1
—	—	—	—	—	—	—	—	1
—	—	—	1	1	—	—	—	4
—	—	—	1	1	—	—	—	4
—	—	—	—	—	—	—	—	2
1	1	1	—	1	1	1	1	9
1	1	1	3	3	1	1	1	24
4	4	8	10	10	8	8	8	86
17	15	15	13	19	23	23	23	206
4	4	2	—	2	4	4	4	30
25	23	25	23	31	35	35	35	322
26	24	26	26	34	36	36	36	346

harjutused, teised spordialad ja VTK kompleksi kuuluvad harjutused, õppe-treeningtunnid võrkpallimängu tehnika ja taktika õppimiseks, sõprusmängud ja ametlikud kohtumised mitmesugustel võistlustel.

Kõik ülaltoodud vahendid on kohustuslikud. Nende vahendite kasutamise maht ja iseloom õppe-treeningprotsessi planeerimisel määratakse kindlaks olenevalt õppe-treeningtöö perioodist, üksikute mängijate ja võistkonna kui terviku üldisest kehalisest ja spetsiaalsest ettevalmistusest.

Õppe-treeningtunnid toimuvad 3 korda nädalas à 2 tundi.

Algajate ja III järgu võistkondadele määratakse õppe-treeningtundideks 306 tundi, II järgu võistkondadele 346 tundi aastas.

Selle õppetundide arvu hulka kuuluvad õppe-treeningtunnid teoreetilise osa kohta: esimesel aastal — 16 tundi, teisel — 22 ja kolmandal — 24 tundi, kokku 3 aasta jooksul 62 tundi.

Igas võrkpalliseksioonis peavad olema järgmised õppeedokumendid: õppeplaan, programm, õppetundide jaotuse aastagraafikud, sektsiooni töö arvestuse vihik, tunniplaan, tööplaan ja tunnikonspektid.

Tunniplaan koostatakse järgneva vormi kohaselt:

Tunniplaan ajavahemikul kuni **195 ... a.**

Jrk. nr.	Võistkondade nimetus (järkude järgi)	Nädalapäevad ja treeningu kellaajad						Tunni läbiviimise koht	Treeneri või instruktori nimi
		esmaspäev	teisipäev	kolmapäev	neljapäev	reede	laupäev		

Õppeplaani ja programmi alusel töötavad treenerid (instruktorid) välja igale grupile (võistkonnale) tööplaanid (tundide lõikes) 8—10 tunnile. Tööplaanis märgitakse ära tunnis kasutatavad põhiharjutused.

(kehakultuurikollektiivi või võistkonna nimetus)

seksiooni tööplaani (tundide lõikes) ajavahemikul

kuni 195... a.

Jrk. nr.	Põhiharjutuste loetelu	Tunni number või kuupäev											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	jne.	

Instruktorid ja treenerid peavad koostama tunnikonspektid igaks tunniks (treeninguks) järgneva vormi kohaselt:

Konspekt treeningu läbiviimiseks

(kehakultuurikollektiivi või võistkonna nimetus)

võrkpalliseksioonis.

Kuupäev treeningu kellaaeg

Vajalik inventar

Ulesanded: 1.

2.

Treeningu sisu

Tunni osad	Harjutuste loetelu	Doseerimine (minu- tites) või korda- miste arv	Organisatsiooni- lised ja metoodili- sed märkused
1.			
2.			
3.			

Märkused läbiviidud treeningu kohta:

Treeneri allkiri

Märkus. Märkustes läbiviidud tunni (treeningu) kohta peab treener puudutama harjutuste sooritamise neid külgi, millele tuleb pöörata tähelepanu järgmiste õppe-treeningtundide protsessis jne.

Õppegrupis läbiviidava õppe-treening- ja sporditöö arvestust peetakse spetsiaalses päevikus NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuva Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt kinnitatud vormi kohaselt.

IV. ÕPPEMATERJAL

TEORIA

(kõikidele õppeaastatele)

1. Kehakultuur ja sport NSV Liidus

NSV Liidu kehakultuuriliikumise ülesanded ja organisatsioon. Suure Sotsialistliku Oktoobrirevolutsiooni tähtsus kehakultuuri ja spordi arendamisele NSV Liidus. Nõukogude Liidu Kommunistliku Partei juhtiv ja suunav osa kehakultuuri ja spordi arendamisel NSV Liidus. Kommunistliku partei ja Nõukogude valitsuse abinõud kehakultuuri ja spordi arendamiseks NSV Liidus.

Kehaline kasvatus — kommunistliku kasvatuseskoostisosa. Kehalise kasvatuses ülesanne NSV Liidus — nõukogude inimeste tervise tugevdamine, igakülgne kehaline arendamine ja nende ettevalmistamine tööks ja kodumaa kaitseks.

Nõukogude kehakultuuriliikumise organisatsiooniline struktuur. Kehakultuuri ja spordi riikliku juhtimise organisatsioon NSV Liidus. Kehakultuuri- ja sporditööd juhtivad ühiskondlikud organisatsioonid NSV Liidus.

Kommunistliku noorsooühingu ja ametiühingute osa kehakultuuri ja spordi arendamisel NSV Liidus.

Kehakultuurikollektiivid — isetegevusliku kehakultuuriliikumise põhilüli. Nende ülesanded, organisatsioon ja töösisu.

ÜK(b)P Keskkomitee otsus 27. detsembrist 1948. a. ja selle tähtsus kehakultuuriliikumise edasiarendamiseks NSV Liidus.

NSV Liidu kehakultuuriliikumise ülesanded NLKP XIX kongressi otsuste valgusel.

Üleliiduline kehakultuurikompleks «Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks». VTK kompleks — NSV Liidu kodanike igakülgse kehalise kasvatamise alus. Lühike ajalooline ülevaade kompleksi arengust ning selle struktuuri ja norma-

tiivide muutustest vastavalt kehakultuuriorganisatsioonide ülesannetele NSV Liidus.

VTK kompleksi tähtsus kehakultuuri ja spordi arendamisele NSV Liidus. VTK kompleksi tähtsus nõukogude inimeste tervise tugevdamisel ja igakülgisel kehalisel arendamisel, neile eluliselt vajalike teadmiste, oskuste ja vilumuste süvendamisel.

Tutvumine VTK kompleksi juhendi ja instruksiooniga. VTK kompleksi astmed. Kompleksi normatiivid. Korduskatsete tähtsus.

Eelnev õppe-treeninguline ettevalmistus ja arstliku kontrolli läbimine kui põhiline nõue VTK kompleksi normide sooritajaile. Ettevalmistus ja VTK kompleksi normide sooritamine kehakultuurikollektiivi sektsiooni õppe-treeningtöö erinevatel perioodidel.

Sport NSV Liidus. Spordi ühiskondlik-poliitiline ja riiklik tähtsus NSV Liidus. Nõukogude spordi massiliselt rahvalik iseloom. Üksikute spordialade iseloomustus. Nõukogude inimeste materiaalse heaolu ja kultuuri kindel kasv kui põhiline eeltingimus ja alus spordi massiliseks arendamiseks NSV Liidus.

Nõukogude spordi iseloomustavad jooned. Nõukogude sportlaste kõrge moraalne pale.

NSV Liidu spordiorganisatsioonide rahvusvahelised sidemed. Nõukogude sportlaste saavutused võitluses esikohtade eest maailmas tähtsamatel spordialadel. Spordi olukord kapitalistlikes maades. Kehakultuur ja sport rahvademokraatia maades. NSV Liidu spordialaste kogemuste laialdane kasutamine kehakultuuri ja spordi arendamisel rahvademokraatia maades.

Üleliiduline ühtne spordiklassifikatsioon. Nõukogude spordiklassifikatsiooni süsteemi tähtsus. Austavad sportlikud nimetused ja spordijärgud kui kõrgete sportlike saavutuste eest suure ühiskondliku tähtsuse omistamise väljendus meie maal.

Spordiklassifikatsiooni tähtsus ja osa spordi massilisuse arendamise ja nõukogude sportlaste meisterlikkuse tõstmisel. Nõukogude spordiklassifikatsiooni süsteemi täiustamine ning järgunormide ja -nõuete kõrgendamine kui nõukogude sportlaste saavutuste kindla kasvu ning õpetamise ja treeningu meetodite täiustamise väljendus.

Spordiklassifikatsiooni määrus. Tutvumine järgunõuetega võrkpallis, teiste spordialade normide ja nõuetega.

NSV Liidu kehakultuuriorganisatsioonide ülesanded paljude uute kõrge kvalifikatsiooniga sportlaste ettevalmistamisel üleliidulise ühtse spordiklassifikatsiooni tingimustes.

2. Lühike ülevaade võrkpallimängu ajaloost NSV Liidus ja selle edasiarendamise ülesanded

Võrkpallimängu iseloomustus. Mängu tähtsus ja koht nõukogude kehalise kasvatuse süsteemis. Võrkpallimängu mõju õppe-treeningtundidest osavõtjate organismile. Lühike ülevaade võrkpallimängu arengust NSV Liidus. Võrkpallimängu tehnika ja taktika arenemine NSV Liidus. Nõukogude Liit — kaasaegse võrkpallimängu kodumaa. Nõukogude võrkpallikool — kõige eesrindlikum maailmas. Nõukogude võrkpallikooli iseloomustavad jooned.

Võrkpallivõistluste süsteem NSV Liidus (suvised ja talvised esivõistlused).

Nõukogude võrkpallurite rahvusvahelised kohtumised. Nõukogude võrkpallurite resultaadid Euroopa ja maailma esivõistlustest osavõtmisel.

Võrkpallimängu edasiarendamise ülesanded NSV Liidus.

Võrkpallialase töö olukord kehakultuurikollektiivides ja vajalikud abinõud selle edasiarendamiseks.

3. Lühiaandmed inimorganismi ehitusest ja funktsioonidest. Kehaliste harjutuste mõju õppe-treeningtundidest osavõtjate organismile

Lühiaandmed inimorganismi ehitusest. Tsentraalse närvisüsteemi juhtiv osa kogu organismi tegevuses. Luustik, sideaparaat ja lihased, nende ehitus ning koostöö. Põhilised andmed vereringest, vere tähtsus. Süda ja veresooned. Hingamine ja gaasivahetus. Kopsud. Hingamise tähtsus organismi elutegevusele. Seedeorganid ja ainevahetus. Erituselusundid (sooled, neerud, kopsud ja nahk).

Kehaliste harjutuste mõju tsentraalsele närvisüsteemile. Lihassüsteemi, hingamisaparaadi ja vereringeorganite funktsioonide täiustamine kehaliste harjutuste mõjutusel. Ainevahetuse muutused sportlastel.

Süstemaatiline tegelemine kehaliste harjutustega kui tervise tugevdamise, kehaliste omaduste arendamise ja kõrgete sportlike resultaatide saavutamise tähtis tingimus.

Sportliku treeningu alused. Sportlik treening kui organismi funktsioonide, tahteliste ja moraalsete omaduste, sportlaste tehnilise ja taktikalise meisterlikkuse täiustamise protsess.

4. Võrkpalluri hügieen. Arstlik kontroll, enesekontroll. Spordivigastuste vältimine. Esmaabi

Võrkpalluri isiklik hügieen, unerežiim ja toitumine. Looduse loomulike jõudude (päike, õhk ja vesi) kasutamine võrkpalluri organismi karastamiseks. Sportliku massaaži tähtsus ja tehnika. Hügieenilised nõuded treeningukohtadele, rõivastusele ja jalanõudele.

Arstlik kontroll kui õige õppe-treeningprotsessi korraldamise kohustuslik tingimus. Arstliku kontrolli teostamine kehakultuurikollektiivide septsioonides. Võrkpallurite arstlik läbivaatus.

Arstliku ja pedagoogilise kontrolli tähtsus treeningute ja võistluste õigeks organiseerimiseks. Antropomeetriliste mõõtmiste ja funktsionaalsete proovide tähtsus mängijate kehalise arengu ja ettevalmistusastme hindamiseks.

Näidustused ja vastunäidustused võrkpallimänguga tegelemisel.

Võrkpallurite enesekontroll. Enesekontrolli tähtsus ja sisu võrkpallimängu ja teiste spordialade harrastamisel. Enesekontrolli objektiivsed näitajad: kaal, pikkus, dünamomeetria, spirömeetria, pulss ja vererõhk.

Enesekontrolli subjektiivsed näitajad: enesetunne, uni, isu, meeleolu, töövõime, hingamine ja üldine seisukord.

Sportliku treeningu ja «sportliku vormi» mõiste. Väsimuse ja üleväsimuse mõiste. Abinõud üleväsimuse ja üle-treeningu vältimiseks.

Enesekontrolli päevik. Näitajate muutumine õigesti ja valesti ülesehitatud õppe-treeningprotsessi puhul.

Spordivigastuste vältimine. Spordivigastuste mõiste. Spordivigastuste erinevused võrkpallimängu ja teiste spordialadega tegelemisel.

Spordivigastuste põhjused võrkpallitreeningul ja abinõud nende vältimiseks.

5. Võrkpallimängu tehnika ja taktika alused

Mitmesuguste mänguvõtete tehnika analüüs: liikumine, mängija asend, söötmine, palling, ründelöögid, sulustamine.

Tehnika ja taktika tähtsus sportlase täiustamisel kõrgete sportlike tulemuste saavutamiseks. Tehnika ja taktika vastastikune seos õpetamisel ja treeningul ning võistlustel.

Nõukogude võrkpallikooli mängutaktika paindlikkus, šablooni puudumine ja loov iseloom.

Üksikute mängijate ja võistkonna kui terviku taktikaline tegevus võrkpallimängus.

Mängutaktika valik võistlustel olenevalt vastasvõistkonna mängu iseärasustest, tema asetusest, oma võistkonna positiivsetest ja negatiivsetest külgedest, mängutingimustest (saal, väljak, meteoroloogilised tingimused) jne.

6. Võrkpallurite õpetamise metoodika ja treeningu alused

Õpetamise ja sportliku treeningu mõiste. Õpetamine ja treening kui ühtne pedagoogiline protsess. Tahtelise ja moraalse ettevalmistuse ja igakülgse kehalise arengu tähtsus õpetamisel ja treeningul.

Didaktiliste (pedagoogiliste) printsiipide tähtsus õpetamisel ja treeningul: teadlikkus, näitlikkus, süstemaatilisus, jõukohasus ja kindlus.

Õpetamismeetodid: tervik- ja osameetod.

Aastaringse treeningu osa spordimeisterlikkuse tõstmisel.

Õppe-treeningulise ettevalmistuse planeerimine. Aasta-plaanid ja perspektiivplaanid mitmeks aastaks. Õppe-treeningperioodid ja nende ülesanded. Õppe-treeningtundide sisu erinevatel perioodidel.

Erinevused õppe-treeningtundide ülesehituses enne võistlusi.

Sportliku vormi säilitamise meetodid võistlustevahelisel perioodil. Võrkpallurite individuaalplaani ja õppe-treeningtundide graafiku mõiste, õppe-treeningtundide arv nädalas, kehaline koormus.

Tund kui õppe-treeningtöö organiseerimise ja läbiviimise põhivorm.

Tunni ülesehitus ja selle sisu ning kehalise koormuse mõiste. Eelsoojendus, selle tähtsus ja sisu võrkpallimängus.

Võrkpalluri režiim, uni, toitumine. Looduse loomulike jõudude kasutamine organismi karastamise eesmärgil. Võrkpalluri igapäevane hommikvõimlemine, selle sisu ja ülesehituse printsiibid olenevalt individuaalsetest kodustest ülesannetest.

Arstlik kontroll ja enesekontroll õppe-treeningperioodil. Enesekontrolli päevik.

7. Võistlusmäärused. Võistluste organiseerimine ja läbiviimine

Võrkpallivõistluste tähtsus.

Osavõtjate vanusegrupid. Osavõtjate järguline jaotus. Osavõtjate, kaptenite, treenerite ja esindajate õigused ja kohustused.

Põhilised mängumäärused: mängu kestus ja poolte valik, mängu algus ja palling, kohtade vahetus, löögid palli pihta, kahekordne mäng, võrgumäng, mäng võrgu kohal, keskjoonest üleminek, tagaliinimäng, palli väljumine mängust, punkti ja pallingu saavutamine, punktide lugemine ja mängu tagajärg.

Võistluste iseloom: sõprusvõistlused, kollektiivi, VSÜ, linna- jne. esivõistlused, karikavõistlused ja matškohtumised.

Võistluste läbiviimise süsteemid: turniirisüsteem, ring-süsteem alagrupidesse jaotamisega, väljalangemis-süsteem.

Juhendi koostamine: eesmärk ja ülesanded, võistluste läbiviimise aeg. Võitjate kindlaksmääramine.

Kohtunike kolleegiumi koosseis ja kohtunike kohustused. Peakohtunik ja tema asetäitjad, vanemkohtunik, piirikohtunikud, sekretär, kohtunik võistlejate juures, võistluste komandant, arst.

Võistluspaikade sisustus.

Võistluste põhidokumendid ja nende vormistamine.

Peakohtuniku aruande vorm.

8. Sisustus, inventar ja selle hooldamine

Õppe-treeningpaikade sisustus talvel ja suvel.

Võrkpalliväljak värskes õhus, väljaku mõõted ja väljaku märkimine, võrgu kõrgus ja laius, võrgupostide kõrgus, võrgu kinnitamise viisid.

Väljak saalis, väljaku ja saali mõõted, valgustus, põrand, värv (põranda, seina, lae), ventilatsioon, temperatuur.

Mängijate riietus ja jalanõud treeningtundidel ning võistlustel.

Võimlemisriistad ja -inventar, seadised pallide ülesriputamiseks, hüppe kõrguse mõõtja.

Sanitaar-hügieenilised nõuded saali või välisväljaku sisustamisel.

Apteek arstimatega ja kaalud.

9. Ülesanded mängijatele enne võistlusi ja toimunud mängude analüüs

Enne mängu. Eeloleva mängu tähtsus.

Andmed vastasvõistkonnast: tehnika, taktika, keheline ning tahteline ja moraalne ettevalmistus, viimaste mängude tagajärjed jne.

Vastasvõistkonna oletatava koosseisu ja mängutaktika kindlaksmääramine.

Oma võistkonna ettevalmistusastme võrdlemine vastasvõistkonnaga.

Eelolevate mängutingimuste (väljaku pind või saali põrand, väljaku või saali suurus, valgustus, meteoroloogilised tingimused) hindamine.

Üldise ülesande ülesseadmine võistkonnale.

Oma võistkonna mängutaktika valik eelolevaks mänguks ja ülesannete määramine üksikutele mängijatele.

Pärast mängu. Ülesseatud ülesannete täitmise hindamine mängu tagajärje põhjal: võistkonna poolt tervikuna, üksikute lülide, samuti üksikute mängijate poolt. Mängu käigus ilmnunud positiivsed ja negatiivsed küljed. Puuduste põhjused ja vahendid nende kõrvaldamiseks.

Taktika loov kasutamine kindlaksmääratud mänguplaani täitmisel.

Järeldused ja ettepanekud toimunud mängu põhjal ja juhised edasiseks individuaal- ja võistkonnategevuse täiustamiseks.

* * *

Ülesanded võistkonnale enne mängu tuleb anda õigeaegselt, et mängijad saaksid mänguplaani läbi mõelda, sest vahetult enne mängu segab stardipalavik mängijaid süvenemast mänguplaani detailidesse.

Toimunud mängu ei tohi analüüsida kohe pärast mängu lõppu. On tarvis anda mängijatele aega puhkamiseks ja oma tegevuse analüüsimiseks rahulikus olukorras. Toimunud mängu analüüsitakse enne järgmist õppe-treeningtundi.

PRAKTIKA

1. Riviharjutused. Üldine kehaline ettevalmistus ja VTK kompleksi normide sooritamine. Võrkpallurite eriharjutused

Riviharjutused

Riviharjutused on tähtsaks vahendiks õppe-treeningtundidest osavõtjate organiseerimise, distsipliini, hea rühi ja rivilise hoiaku kasvatamisel, õppe-treeningtundidest osavõtjate otstarbeka paigutuse eesmärgil üheaegselt tegevuseks paigal ja liikumisel vastavalt õppe-treeningtunni läbi viimise tingimustele.

Üldised mõisted rivist ja käsklustest. Rivi, viirg, tiib, rinne, rivi laius, rivi sügavus, distant, intervall. Eelkäsklus ja täitekäsklus.

Tegevus ravis, paigal ja liikumisel. Rivistumine, joondumine, riviloendus, pöörded ja poolpöörded paigal, harvenemine ja koondumine, rivi suuna muutmine, viirgude ümberrivistamine.

Rivi- ja rännaksamm. Paigalsamm. Üleminek sammult jooksule ja jooksult sammule. Peatumine liikumisel sammu ja joostes. Liikumise kiiruse muutmine. Võtete «pikali», «püsti» täitmine ja roomamine.

Üldarendavad harjutused

Üldarendavate harjutuste kasutamise põhieesmärk on õppe-treeningtundidest osavõtjate mitmekülgne kehaline arendamine: lihassüsteemi võrdne arendamine, luu-side-aparaadi tugevdamine, suurema liikuvuse arendamine liigestes, liigutuste koordineerimine ja oskus säilitada tasekaalu, samuti südame-vereringesüsteemi ja hingamisorganite funktsioonide parandamine.

Üldarendavaid harjutusi sooritatakse individuaalselt või kaaslasega paigal ja liikumisel, vahenditeta ja vahenditega ning mitmesugustel võimlemisriistadel.

Üldarendavad harjutused peavad moodustama iga õppe-treeningtunni lahutamatu osa, kuid nende sisu, suunitus, maht ja doseerimine sõltuvad õppe-treeningtundidest osavõtjate kehalise arengu tasemest ning õppe-treeningtöö perioodist, eelolevatest võistlustest jne.

Üldarendavate harjutuste valikul tuleb eeskätt kasutada rakenduslikke ja rakenduslikult tähtsate vilumuste (jooksud, hüpped, heited, roomamine jt.) kujundamist soodustavaid harjutusi.

Olenevalt metoodikast võib ühe ja sama harjutuse kasutamine soodustada õppe-treeningtundidest osavõtjate peamiselt ühtede või teiste kehaliste omaduste või üheaegselt rea omaduste arendamist, arvestades inimorganismi terviklikkust.

Seoses sellega on alltoodud lühike üldarendavate harjutuste näitlik loetelu tinglik. Lähtudes õppe-treeningtundide ülesannetest võivad instruktorigid ja treenerid laiendada või muuta nende harjutuste rakendamise valdkonda, kasutades selleks vastavaid õppevahendeid.

Harjutused jõu arendamiseks. Harjutused üksikute lihasgruppide jõu arendamiseks (harjutused käte, jalgade, kere- ja kaelalihastele), mida sooritatakse liikumisel ja paigal (seistes, istudes, lamades), individuaalselt või kaaslasega, vahenditeta ja mitmesuguste vahenditega (käsikute, sangpommide, kangil, metallpulkade, keppide, topispallide ja teiste raskustega), võimlemisriistadel (kangil, rööbaspududel, rõngastel, varbseinal, võimlemispingil, köiel, latil, redelil).

Hoota kõrgus- ja kaugushüpe. Akrobaatilised jõuharjutused üksi ja kaaslasega. Vastupanuharjutused.

Harjutused liigutuste kiiruse arendamiseks. Kergejõus-

tikuharjutused — lühimaajooks (lähted, kiirendused ja spurdid), hooga kaugus- ja kõrgushüpe ning mitmesugused heited.

Akrobaatilised ja võimlemishüpped.

Spetsiaalselt valitud teatejooksud liikumise kiirusele ja liikumismängud («Kolmas liigne», «Pesata jänes» jt.). Korvpall.

Harjutused vastupidavuse arendamiseks. Jooks. Krossid. Jalgsi- ja suusamatkad. Jalgrattamatk. Sõudmine.

Harjutused osavuse arendamiseks. Käte, jalgade ja kere üheaegsed erisuunalised liikumised. Harjutused vahenditega (keppide, topispallide, hüppenööri). Akrobaatika. Korvpall, jalgpall. Kombineeritud teatejooksud. Harjutused võimlemisriistadel. Hoota kolmikhüpe, hoota ja hooga kõrgushüpe, kettaheide, kuulitõuge. Vettehüpped.

Liikumismängud ja igasuguste takistuste ületamine.

Harjutused painduvuse arendamiseks. Käteringid (üheaegsed ja üksteisele järgnevad) ette-üles, alla-taha, randmete ringitamine, käte ringitamine küünar- ja õlaliigestest.

Jalgade (üheaegsed ja üksteisele järgnevad) hooharjutused (lamades, istudes, seistes) — ette, taha ja kõrvale. Üheaegne ja üksteisele järgnev jalgade kõverdamine ja sirutamine (istudes, lamades, seistes). Väljaasted — ette, taha, kõrvale.

Painutused (ette, küljele). Kereringitamine.

Ülesirutushüpe käte maksimaalse liikumisega üles-taha ja jalad taha.

Sild, poolspagaat, spagaat.

Harjutused varbseinal ja võimlemispingil.

Lõdvendusharjutused. Kere poolpainutus ette — õlgade tõstmine ja langetamine täiesti lõdvalt, käte vaba pendeldamise ja raputamisega.

Käed kõrval või ülal — lõtv käte langetamine ja lõdven-datud käte pendeldamine.

Kere poolpainutus kõrvale — vabalt rippuva lõdva käe ja randme raputamine.

Vabalt rippuvate käte hooglemine kere pöörete juures.

Harkseisust kerekallutus ette, käed kõrvale, painutus ette, kerelihaste täielik lõdvendamine ja käte vaba pendeldamine.

Selililamangus täielik lihaste lõdvendamine.

Seistes ühel jalal (pingil) pärast vabajala hoogu ette —

täielik lihaste lõdvendamine, jala vaba pendeldamine ja raputamine.

Põhiseisust või harkseisust kere, käte ja jalgade lihaste täielik lõdvendamine kuni toengkägarami.

Harjutused teistelt spordialadelt

Oppe-treeningtundides tuleb harjutuste kasutamist teistelt spordialadelt vaadata ja kasutada kui seksioonide tööst osavõtjate mitmekülgse kehalise ettevalmistuse süstemaatilise täiustamise vahendit ja nende ettevalmistust VTK kompleksi normide sooritamiseks.

Sel eesmärgil tuleb kindlasti rakendada teistelt spordialadelt järgmisi harjutusi:

Võimlemine. Lihtsamad harjutused võimlemisriistadel. Rohkem ettevalmistunuile — elemendid kolmanda järgu harjutustest.

Akrobaatika. Tirelid ette, taha, küljele, «hundiratas», tirelid ette jooksult, seis pea ja käte toetusel ja tiriseis kätel, üleminek silda lamades ja püstiasendist.

Kergejõustik. Lühi- ja keskmaajooks. Hoota ja hooga kaugus- ja kõrgushüpe ning hoota kolmikhüpe. Kuulitõuge, kettaheide ja granaadivise.

Suusatamine. Vahelduv- ja paaristõukeline suusatamisviis, pöörded paigal ja liikumisel, tõusud, laskumised ja pidurdused. Suusamatkad ja -retked. Suusatamistreening.

Ujumine. Ujuda mitteoskajaile — krooli- või küliliujumisviisi tehnika omandamine ja ujumistreening.

Ujuda oskajaile — treening ja täiustamine selles ujumisviisis, mida ujuja valdab.

Sportmängud. Ühe või mitme mängu tehnika õppimine, mängumäärustega tutvumine (korvpall, tennis ja teised mängud). Treeningmängud ja sõpruskohtumised.

Sõudmine. Erinevate tüüpidega paatidel istumise õppimine. Sõudmise õppimine ja treening kuni 2 km distantsil. Sildumise õppimine teistele paatidele ja kaldale.

Jalgrattasõit. Istumise ja edasilikumise tehnika. Sõitmine tundmatul teel, jalgrajal metsas või maastikul.

Võrkpallurite eriharjutused

Harjutused hüppevõime arendamiseks. Hoota ja hooga kaugus- ja kõrgushüpe äratõukega ühelt või mõlemalt jalalt ning samaaegse käte hooga.

Hüpped üles, kõrvale, ette ja taha pöördega 90, 180 ja rohkem kraadi.

Hüpped poolkägerast ja kägarast koos kere ülesirutusega ja käte hooga.

Hüpped, seistes tõukejalaga alusel (võimlemispingil) poolkägeras, vaheldumisi parema ja vasaku jala järsu ära-tõukega ning käte hooga.

Hüpped ülesriputatud pallini ulatumisega või palli löömisega paigalt, sammu ja hooga.

Järgnevad hüpped ülesriputatud palli löömisega. Sama võrgu juures mitmesuguste ründelöökide imiteerimisega.

Kõrgushüpe, ülesandega sooritada ühes minutis võimalikult rohkem hüppeid.

Sama, kuid 30 cm kuni 1 m kõrgusele alusele pealehüppamisega (matid, pink).

Toenghüpped üle võimlemisriistade (hobune, kits, võimlemislaud jne.).

Hüpped korvilaua juures, märkides kriidiga käe ulatuse kõrgeima punkti.

Hüpped pika hübitsaga.

Hüpped raskendusega (rasked jalanõud, tinavöö jt.).

Hüpped liivaauku.

Hüpped mitme takistuse ületamisega järjest.

Harjutused liigutuste kiiruse arendamiseks. Jooks ootamatute peatustega nägemis- ja helisignaale ühes järgneva mitmesuguste ülesannete täitmisega. Näiteks: võtta võrkpalluri kõrge, keskmine või madal asend, teha samm ette, taha, kõrvale, istuda, lamada jne.

Viie- kuni kümnemeetrilised spurdid paigalt mitmesugustest lähteasenditest koos liikumissuuna muutmisega.

Mitmesugused teatejooksud lühidistantsidel (takistustest möödumise ja nende ületamisega) pallita ja palliga (söötmisega).

Kiirendusjooks järsu suuna muutmisega väljakul varem kindlaksmääratud skeemi järgi.

Harjutused kukkumise tehnika omandamiseks. Mitmesugustest lähteasenditest paigalt ja viskumisega kukkumised ette toenglamangusse.

Sama väljaastega paremale, vasakule ja ette.

Kõrgest asendist jalgade hoog ette või taha — pööre ja hüppega kukkumine toenglamangusse, sama käte plaksuga kukkumise momendil (plaksud rinna kõrgusel ees, ülal, küljel).

Madalast asendist rullumine küljele või seljale.
Rullumine taha toengkägarast toengkägarani.
Tirelid (ette, taha, küljele, «hundiratas») madalast asendist, kõrgest asendist hüppe ja hooga.
Poolspagaat ja spagaat madalast ja keskmisest asendist.
Märkus: Kõik harjutused sooritatakse samuti palliga.

2. Õpetamine ja treening. Võrkpallimängu tehnika ja taktika täiustamine

MATERJAL ALGAJATE GRUPILE

(esimene õppeaasta)

Liikumine ja asendid

Liikumine juurdevõtusammuga, kaksiksammuga, jooksuga.

Kõrge, keskmise ja madala asendi õppimine. Asendi säilitamine pärast liikumist.

Väljaasted paremale ja vasakule koos järgneva kukkumisega — rullumisega seljale. Julgestamise tehnika kukkumisel madalast asendist (taha ja kõrvale).

Hüpped paigalt sammu ja jooksuga.

Ülaaltsöödud

(kõrgest, keskmisest ja madalast asendist)

Harjutused paigal. Palli söötmine paarides, pöörates tähelepanu jalgade, kere ja käte (küünarnukkide, randmete ja eriti põialde) õigele asendile. Palli söötmine põrkega seinast (korvilauast). Palli söötmine ringis (osavõtjate arvuga 4—8, ringi keskel asub instruktor, treener või rohkem ettevalmistatud mängija). Palli söötmine kolmikutes ja nelikutes mitmesugusele kaugusele. Palli söötmine partnerile pärast ühte või kahte tõstet enda pea kohale. Sama üle võrgu.

Harjutused liikumisel. Palli söötmine enda kohale mitmesugusele kõrgusele ja selle lennuuuna muutmisega (ette, taha, paremale ning vasakule). Palli söötmine põrkega seinast (korvilauast) ette, paremale ja vasakule. Palli söötmine paarides ja kolmikutes lühikesele, keskmisele ning kaugele vahemaale (ette, taha, paremale ja vasakule koos kohtade vahetusega). Sama võrgu juures õppe-treening-

tunnist osavõtjate liikumisega ühest tsoonist teise. Palli söötmine kolonnides vastuliikumisel. Palli söötmine koos järgneva kukkumisega taha ja kõrvale.

P a l l i n g u d

Tutvumine pallingu viisidega. Palling alt (eest ja küljelt). Palling ülalt (eest ja küljelt).

Alt-eest- ja alt-küljelt-pallingute õppimine. Asend eestpallingu puhul — näoga võrgu suunas, asend küljeltpallingu puhul — küljega võrgu suunas. Jalgade, käte ja keha asend.

Palli ülesviskamine, hoovõtt ja löök.

Alt-eest- ja alt-küljelt-pallingute harjutused. Palling kaheviirulises rivis mitmesugusel kaugusel võrgust. Palling otsjoonelt (pallingukohalt). Palling täpsusele (kindlaksmääratud tsooni tabamisega väljakul). Tugeva pallingu sooritamine.

Ülalt-eest- ja küljeltpallingu õppimine. Õpitakse samas järjekorras nagu altpallinguid.

R ü n d e l ö ö g i d

Tutvumine ründelöökidega. Otselöök, pettelöök, haaklöök (paigalt, hüppelt kahe jala tõuke ja hooga).

Otselöögi õppimine (hüppel paigalt äratõukega kahelt jalalt). Õigeaegne hüppe sooritamine löögiks olenevalt palli lennukaarest. Hüppe sooritamine üheaegse käte hooga äratõuke momendil. Hüppel õige liigutuste koordinatsiooni täiustamine (keha ja käte liigutuste kooskõlastamine löögi juures). Labakäe löögi täpsus palli pihta. Õige maandumine pärast lööki: pehmus, täpsus, amortisatsioon, kindlus, jalalabade paralleelasend keskjoone suhtes.

Ründelöögi harjutused paigalt. Löögid iseseisva palli ülesviskamisega sein (korvilaua) juures, üle madala võrgu, üle normaalkõrgusega võrgu. Löögid treeneri või partneri poolt ülesvisatud palli pihta, treeneri või partneri tõste (kõrge, keskmise ja madala) puhul. Löögid täpsusele ja jõule.

Otselöögi õppimine (hüppelt hooga). Löögid võrgu vasakult ja paremalt äärelt ning võrgust kaugel asuvate pallide löömine. Õpitakse samas järjekorras nagu paigalt.

Kaitsemäng

Kaitsemängu õppimine, «palli alla» minek. Mängijate tegevus kaitstes väljaku erinevates tsoonides ründelöökide vastuvõtmisel, olenevalt palli asukohast võrgu juures. Palli vastuvõtmine võrgust käeseljaga (parema ja vasakuga).

Üksiksulustamise õppimine. Koha ja momendi valik hüpeks, käte asetus (käte liikumine hüppel, käte asend ja labakäte asend võrgu ülemise ääre kohal).

Üksiksulustamise harjutused nr. 4 ja nr. 2 kohalt ning võrgu nurkadest sooritatud otselöökide puhul. Sulustamine kooskõlastatult tagaliinimängijatega.

Sulustaja julgestamine.

Mängulised harjutused ja õppemängud ülesandega

«Pall õhus», «Pall omadele», lihtsustatud võrkpall ilma pallinguta, viie sööduga ühel väljaku poolel ja teised mängud.

Võistlus õppe-treeningtundidest osavõtjate vahel parima pallingu, söödu, ründelöögi ja üksiksulustamise või väljaku tagaliinis kaitsemängu sooritamisele.

Palli söötmine võrgu juures kolmnurgas:

a) mängija nr. 6 kohalt nr. 3 kohale, seejärel nr. 4-le, sealt nr. 6-le;

b) mängija nr. 6 kohalt nr. 3 kohale, seejärel nr. 2-le, sealt nr. 6-le;

c) mängija nr. 5 kohalt nr. 3 kohale, seejärel nr. 4-le, sealt nr. 5-le;

d) mängija nr. 1 kohalt nr. 3 kohale, seejärel nr. 2-le, sealt nr. 1-le.

Harjutuste raskendamiseks kolmnurgas kasutatakse mängijate liikumist samas suunas, kuhu söödeti pall. Söödu ja ründelöögi täiustamiseks tuleb iga harjutus lõpetada mängija nr. 4 ja nr. 2 kohalt ründelöögiga. Neid harjutusi tuleb kasutada enamuses õppe-treeningtundides ülalsöötude ja ründelöökide täiustamise eesmärgil mängijate asetusega väljakul kahe kolmnurgana (tipuga võrgu suunas).

Õpitud võtete kinnistamiseks ja nende täiustamiseks grupegevuses tuleb õppe-treeningtunni põhiosas läbi viia õppemänge ülesannetega. Näiteks:

1. Üks võistkondadest sooritab rünnakut kogu mängu kestel mängija nr. 4 kohalt, vastasvõistkond nr. 2 kohalt. Asudes kaitsel harjutavad mõlemad võistkonnad üksikustustamist ja palli vastuvõtmist.

2. Üks võistkondadest mängib kiires tempos, vastasvõistkond aga aeglases tempos.

MATERJAL KOLMANDA JÄRGU GRUPILE

(teine õppeaasta)

Ülalt- ja altsöödud

(kõrgest, keskmisest ja madalast asendist)

Ülaltsöötude edasine täiustamine paigal ja liikumisel ning altsöötude õppimine.

Söötude õppimine olenevalt vahemaast partnerini.

Palli söötmine paarides, kolmikutes ja nelikutes paigal ning hüppel, sama kohtade vahetusega.

Seinast (korvilauast) tagasipõrkuva palli tagasisöötmine täpsusele (ringi, ruutu, kolmnurka, korvilaua joonisele).

Palli söötmine kolmikutes (hüppeta ja hüppega) võrgu juures mängija nr. 3 kohalt üle pea (näitlikke harjutusi vaata esimese õppeaasta materjalis).

Harjutused teiseks sööduks:

a) mängija nr. 2 kohalt ründemängijatele nr. 3 või nr. 4 kohale;

b) mängija nr. 2 kohalt üle pea ründemängijale nr. 3, kes on asunud nr. 2 kohale;

c) mängija nr. 4 kohalt üle pea ründemängijale nr. 3, kes on asunud nr. 4 kohale;

d) mängija nr. 4 kohalt ründemängijatele nr. 3 või nr. 2 kohale.

Pallingud

Ülalt-ees- ja ülalt-küljeltallingute täiustamine.

Ründelöögid

Õpitud otselöögi täiustamine: mängijate nr. 4, 2 ja 3 kohalt — kõrgelt või keskmiselt tõstelt võrgu kohal; võrgu lähedal ja võrgust kaugel asuvate pallide löömine.

Otselöögi edasine õppimine:

a) mängija nr. 4 kohalt kere pöördega vasakule;

b) sama mängija nr. 2 kohalt paremale;

c) mängijate nr. 4 ja 2 kohalt labakäe pöördega vasakule;

d) võrgu paremast äärest — keha pööre paremale ja labakäe löök vasakule.

Haaklöögi õppimine:

a) võrgust kaugel olevate pallide löömine;

b) võrgu lähedal olevate pallide löömine (keha ja labakäe pöördega);

c) haak- ja veskilöök.

Ründelöögi õppimine vasaku käega. Võrgu lähedal asuvate pallide löömine vasaku käe rusikaga.

Harjutused ründelöökide omandamiseks. Kasutatakse esimese ja teise õppeaasta materjale.

Kaitsemäng

Varem õpitud kaitsetegevuste täiustamine.

Söötmise õppimine viskumisel koos järgneva maandumisega kätele. Käte, keha ja jalgade õige asend äratõuke, õhulennu, söötmise ja maandumise momentidel.

Grupisulustamise õppimine.

Vastutavad tsoonid grupisulustamise juures: keskmine sulustaja (mängija nr. 3), abistavad sulustajad (mängijad nr. 2 ja 4). Mängijate osatähtsus ja koostöö grupisulustamise juures.

Julgustamine grupisulustamise juures. Tegevusraadius, koha valik ja vastasvõistkonna mängijate tegevuse jälgimine.

Kaitsetaktika õppimine grupisulustamise juures (kaitseliinide koostöö). Kaitsemängijate asetuste variandid grupisulustamise juures. Koha valik olenevalt mängu olukorrast.

Õppemängud ülesannetega

Ülesannetega õppemängud antakse teise õppeaasta materjalist lähtudes. Näiteks:

1. Üks võistkonnadest sooritab rünnakut mängija nr. 3 või 4 kohalt, vastasvõistkond — nr. 4 ja 2 kohalt. Asudes kaitsele harjutavad mõlemad võistkonnad kaksiksulustamist ja palli vastuvõtmist.

2. Mõlemad võistkonnad sooritavad rünnakut võrgust

kaugel olevate pallidega ilma sulustamiseta, sama üksik- ja kaksiksulustamisega.

3. Mõlemad võistkonnad sooritavad rünnakut võrgu lähedal olevate pallidega, kasutades üksiksulustamist.

4. Mõlemad võistkonnad kasutavad rünnakul haaklööke ilma sulustamiseta ja sulustamisega.

MATERJAL II JA I JÄRGU GRUPILE

(kolmas õppeaasta)

S ö ö d u d

Varem läbivõetud söötude täiustamine. Edasine esimese söödu õppimine:

- a) vastasmängija tugevast pallingust;
- b) ründelöögiks nr. 2 ja 4 kohale;
- c) tagaliinist väljuvale mängijale.

Edasine teise söödu õppimine:

- a) hüppel (kahe ja ühe käega);
- b) kiireks sööduks piki võrku;
- c) sooritatakse tagaliinist väljuva mängija poolt.

Pettevõtete õppimine söötmisel:

a) teise söödu imiteerimine hüppel koos järgneva palli suunamisega kahe käega vastaspoolse väljaku kaitsmatusse kohta.

Harjutused:

- mängija nr. 2 kohalt sööt üle pea vastaspoolele;
sama mängija nr. 3 kohalt;
esimeselt söödult mängija nr. 4 kohalt üle pea vastaspoolse mängija nr. 2 kohale;
sama mängija nr. 3 kohalt;
- b) ründelöögi imiteerimine koos järgneva palli söötmisega partnerile (tõste) enda kohale võrgu ääres või üle pea.

P a l l i n g u d

Ülalt-küljeltpallingu täiustamine.

Ülalt-ees- ja ülalt-küljeltpallingute täiustamine täpsusele ja jõule.

Iga treeningtunnist osavõtja poolt ühe põhilise pallinguviisi valimine.

R ü n d e l ö ö g i d

Varem õpitud ründelöökide täiustamine. Ründelöögi õppimine madalatel söötudelt. Ründelöögi õppimine kõrgetelt söötudelt üle sulustajate käte. Ründelöögi õppimine esimeselt söödult mängija nr. 4, 2 ja 3 kohalt.

Ründelöögi õppimine tagaliinist väljunud mängija söödult.

Pettevõtete õppimine ründelöökide juures:

a) ründelöögi imiteerimine koos järgneva palli tasase lükkamisega ühe käega sulustajate kätele või vastaspoolse väljaku kaitsmata kohta;

b) ründelöögi imiteerimine koos löögi suuna muutmisega;

c) õhus palli söötmise imiteerimine koos järgneva ründelöögiga.

Kollektiivsed pettetegevused ründelöökide juures:

a) vastase pallingust esimene sööt mängija nr. 3 kohale tagaliinist väljuvale mängijale, kes söödab palli enda kohale keskmisele kõrgusele; sel ajal mängija nr. 4 sooritab hoojooksu ja imiteerib ründelööki mängija nr. 3 kohalt ilma palli puudutamisetä (mis tahtmatult kutsub vastasvõistkonna juures esile sulustamise); tegelikult sooritab ründelöögi mängija nr. 3;

b) sööt sama, kuid tagaliinist väljav mängija söödab üle pea, ründelööki imiteerib mängija nr. 2, tegelikult aga sooritab ründelöögi mängija nr. 3.

K a i t s e m ä n g

Varem õpitud kaitsetegevuste täiustamine ründelöökide vastu.

Kaitsemängu võtete õppimine mitmesuguste ründelöökide vastu kolmanda õppeaasta õppematerjalist samas järjekorras nagu toimub ründelöökide õppimine. Üksik- ja grupisulustamise täiustamine kõikide ründelöökide vastu teise ja kolmanda õppeaasta materjali järgi.

Põhi- ja abisulustaja koostöö vastasvõistkonna kombinatsioonide juures.

Julgestaja tegevuse edasine õppimine ja täiustamine grupisulustamise kasutamisel ning grüpitegevustel rünnakul.

Palli saatmine vastasväljakule viimase löögiga mitmesugustest väljaku osadest parema ja vasaku käega, ilma kukkumiseta ning järgneva kukkumisega.

Ülesandega õppemängud

Ülesandega õppemängud antakse teise ja kolmanda õppeaasta materjalist lähtudes. Näiteks:

1. Üks võistkond sooritab rünnakut esimeselt söödult mängija nr. 2 ja 4 kohalt, vastasvõistkond — tagaliinist väljuva mängija söödult, mõlemad võistkonnad kasutavad kaitses grupisulustamist vastavalt vastasvõistkonna taktikalistele võtetele.

2. Üks võistkond sooritab rünnakut mängija nr. 3 liikumisega nr. 4 kohale.

3. Üks võistkond sooritab rünnakut pettelöökide kasutamisega mängija nr. 4 kohalt, vastasvõistkond aga nr. 2 kohalt.

4. Üks võistkond kasutab tugevat küljeltpallingut, vastasvõistkond tugevat eestpallingut.

Harjutused kontrollkatseteks

Kontrollides ühe või teise mängu tehnilise võtte (sööt, palling, ründelöök jne.) omandamise taset õppe-treening-tundidest osavõtjate poolt, tuleb treeneril (instruktoril) iga kuu lõpul sooritada kontrollkatsed võistluse näol harjutuste paremale sooritamisele kümnepallilises hindamissüsteemis, arvestades seejuures jalgade, kere ja käte liigutuste täpsust ning sooritatud kordamiste arvu.

Harjutused algajate grupile

Palli söötmine enda kohale 10 korda, väljumata 1,5 m läbimõõduga ringist.

Õppe-treeningtunnist osavõtja liikumine mööda 1,2 m laiust koridori koos palli söötmisega enda kohale.

Palli söötmine madalast asendist koos järgneva rullumisega taha, paremale ja vasakule.

Palling ühe õpitud viisiga (alt, ülalt jt.).

Ründelöök tagaliinile.

Põhiliste mängumääruste tundmine.

Harjutused kolmanda järgu grupile

Palli söötmine enda kohale 15 korda, väljumata 80 cm läbimõõduga ringist.

Teise õppeaasta harjutuste sooritamine.

Ulalt-küljelt-palling täpsusele ja jõule treeneri (instruktori) ülesandel.

Ründelöök hüppelt kere ja labakäe pöördega vasakule.

Hüpe paigalt äratõukega kahelt jalalt või hoojooksult äratõukega ühelt jalalt korvirõnga puudutamisega (mehed).

Eseme puudutamine 2,50—2,55 m kõrgusel naistele ja 3,00—3,20 m kõrgusel meestele.

Harjutused teise järgu grupile

Palling täpsusele ja jõule treeneri (instruktori) ülesandel.

Ründelöövide sooritamine madalatelt söötudelt võrgu vasakult ja paremalt äärelt kolmanda õppeaasta materjali järgi.

V. ORGANISATSIOONILISED JA METOODILISED JUHISED

Juhindudes antud programmist, õppevahenditest ja ka NSV Liidu Tervishoiuministeeriumi Kehakultuuri ja Spordi Peavalitsuse poolt 2. aprillist 1953. a. käskkirjaga nr. 8 kinnitatud metoodilistest juhistest «Kehakultuuriorganisatsioonide töö sisust õppe-treeningprotsessi kvaliteedi parandamise ja nõukogude sportlaste saavutuste kasvu küsimuses» peavad kehakultuurikollektiivide nõukogud, sektsioonide bürood, instruktorid ja treenerid:

1. Saavutama aastaringse töö organiseerimise võrkpallisektsioonis.

2. Pöörata vajalikku tähelepanu õppe-treeningtundidest osavõtjate mitmekülgsele kehalisele ettevalmistusele, süstemaatilisele tööle nendega tehnika täiustamiseks, taktikalise meisterlikkuse tõstmiseks ning tahteliste ja moraalsete omaduste kasvatamiseks.

3. Õppe-treeningtundidest osavõtjate väga hea üldise kehalise ettevalmistuse saavutamise, nende tervise tugevdamise, õppe-treeningtundide katkematus (aastaringuse), vajaliku arstliku kontrolli ja range individuaalse lähene-mise alusel laialdasemalt kasutama kõrgeid treeningkoormusi kõrgemate järkude võrkpallurite ettevalmistamisel.

Nendel eesmärkidel suurendama õppe-treeningtundide

arvu nädalas, õppe-treeningtundide kestust, tunni tihedust, tõstma mängu tempot, lähendama õppe-treeningtunde rohkem võistlustingimustele jne.

4. Laialdasemalt kasutama olemasolevaid positiivseid kogemusi noorte sportlaste varasest spetsialiseerumisest, seejuures rangelt arvestades õppe-treeningtundidest osavõtjate vanuselisi iseärasusi, nende tervislikku seisukorda ja üldist kehalist arengut, arstliku kontrolli nõudeid ja mitte lubama kahjulikku praktikat noorte sportlaste kokkukogumisest järgmisteks võistlusteks.

5. Tugevdama tööd õppe-treeningtundidest osavõtjate ideelis-poliitilise kasvatusel alal, tugevdama neis nõukogude sportlastele vajalike moraalsete ja tahteliste omaduste kasvatamist, sportlikku tööarmastust ja teadlikku suhtumist õppe-treeningtundidesse, laialdaselt kasutama kasvatustöö teostamiseks nii õppe-treeningtunde kui ka osavõttu võistlustest.

6. Kindlustama õppe-treeningtundidest osavõtjate süsteemilise arstliku kontrolli vastavalt NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuva Kehakultuuri- ja Spordikomitee käskkirjale nr. 496 13. maist 1952. a. ning kehakultuuri ja spordiga tegelejate arstliku kontrolli määrusele. Hoidma tihedat sidet õppe-treeningtundidest osavõtjaid kontrollivate arstidega, arvestama õppe-treeningtundidest osavõtjate arstliku kontrolli andmeid, süvendama neis vajalikke teadmisi ja vilumusi isikliku hügieeni, enesekontrolli, enesemassaaži alal ning looduse loomulike jõudude (päike, õhk ja vesi) kasutamist organismi karastamise eesmärgil.

7. Tarvitusele võtma abinõud spordivigastuste vältimiseks õppe-treeningtundide käigus ja osavõtul võistlustest, juhindudes NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuva Kehakultuuri- ja Spordikomitee käskkirjaga nr. 148 23. veebruarist 1951. a. kinnitatud instruksioonist spordivigastuste vältimise abinõudest.

* * *

Teoreetilised õppetunnid tuleb korraldada 15—20-minutiliste vestluste näol, võimaluse korral näitlike vahendite demonstreerimisega. Vestlused õppeplaani kolmanda ja neljanda teema kohta peab korraldama arst.

Kõrgemate järkude sportlaste jaoks peavad õppetunnid kõikide teemade kohta olema süvendava iseloomuga.

Materjalid õppe-treeningtundideks rivilises ettevalmistuses, üldarendavad ja spetsiaalharjutused, harjutused teistelt spordialadelt antakse miinimumina ja need võivad vajaduse korral olla tunduvalt suurendatud või muudetud vastavalt õppe-treeningtundidest osavõtjate mitmekülgse kehalise arendamise ülesannete lahendamisele nende ettevalmistamisel VTK kompleksi normide sooritamiseks ja spetsiaalseks võrkpallialaseks ettevalmistamiseks.

Antud programmi õppematerjal, organisatsioonilised ja meetodilised juhised on arvestatud nii meeste kui ka naiste gruppidele. Õppe-treeningtunnid naiste gruppidega peavad toimuma naise organismi iseärasusi arvestades. Vastavalt sellele valitakse õppe-treeningtunni läbiviimiseks vahendid, korraldatakse õpetamise ja treeningu meetodika ning organisatsioon.

Õppe-treeningtunnid noorte ja alaealiste gruppidega tuleb korraldada laste spordikoolide programmide või kooli kehalteatruukollektiivi sektsiooni programmide järgi.

Õppe-treeningtundides elatanud sportlastega, olenevalt nende tervislikust seisukorrast ja kehalisest ettevalmistusest, kasutatakse õppekava materjale algajate või kolmanda järgu gruppidele.

ВОЛЕЙБОЛ

(программа)

На эстонском языке.

Эстонское Государственное Издательство.

Таллин, Пярну маантез 10.

*

Toimetaja L. Riikoja

Tehniline toimetaja L. Uuspõld

Korrektorid M. Amon ja S. Aron

Ladumisele antud 1. IX 1955. Trükkimisele antud 29. IX 1955. Paber 54×84, 1/16. Trükipoognaid 2,5. Formaadile 60×92 kohaldatud trükipoognaid 2,05. Arvutuspoognaid 2,06. Trükiarv 3000. MB-17265. Tellimise nr. 2431.

Trükikoda «Tartu Kommunist», Tartu, Ülikooli 17/19.

Hind 65 kop.

65 kop.

A-20680
III

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00211216 9